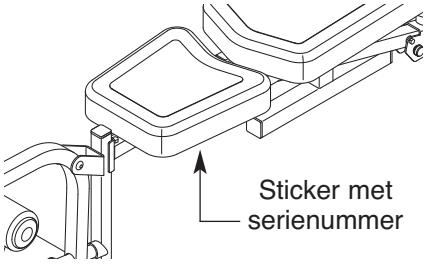
WEIDER® 170 TC

Modelnr. WEEVBE7909.0
Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

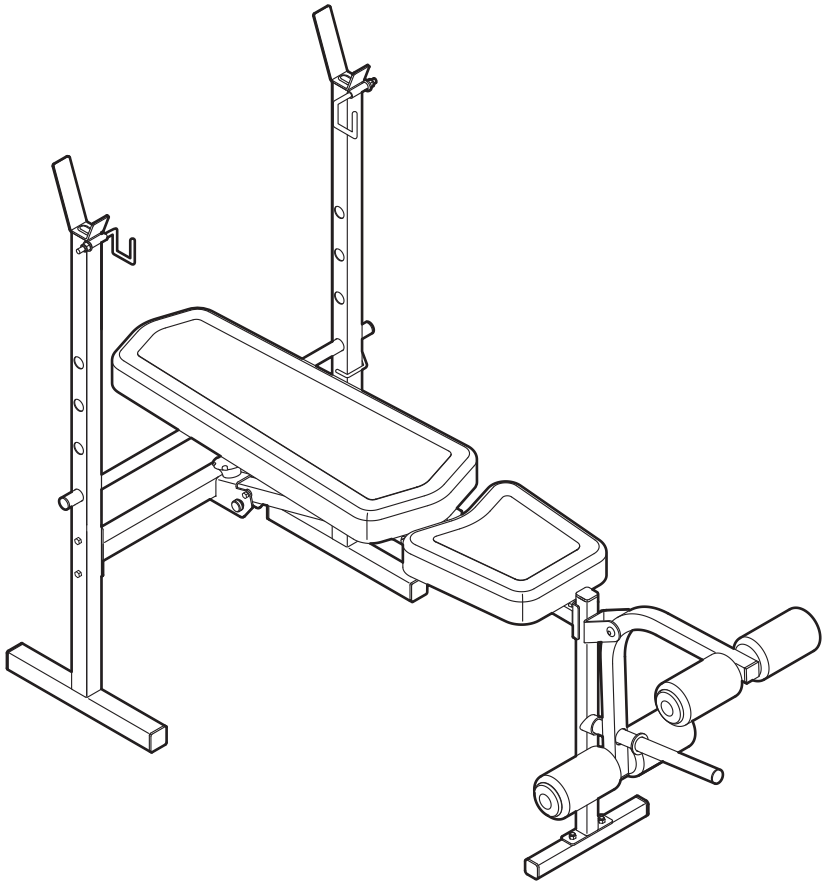
Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



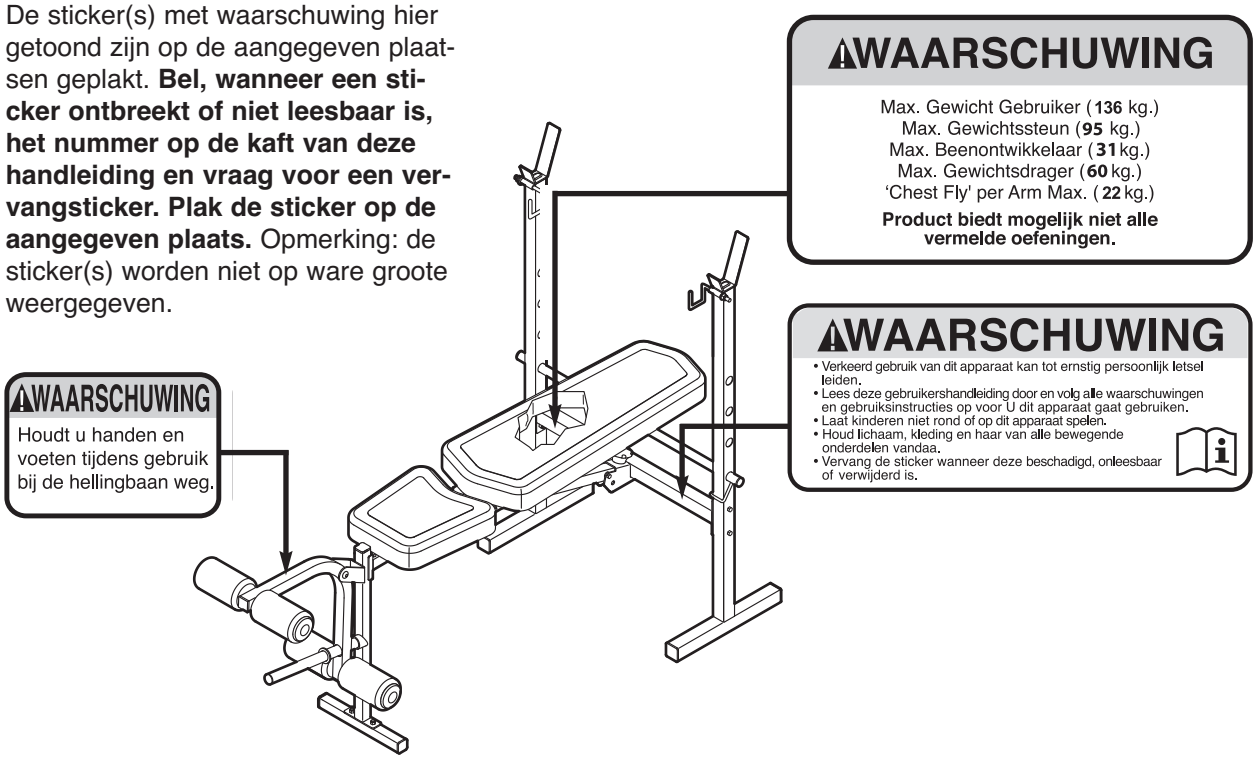
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA 5
MONTAGE 6
AFSTELLING 11
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 13
LIJST MET ONDERDELEN 14
GEDETAILLEERDE TEKENING 15
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laatste pagina

DE STICKER(S) MET WAARSCHUWING

De sticker(s) met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de kaft van deze handleiding en vraag voor een vervangsticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware groote weergegeven.


⚠WAARSCHUWING
Max. Gewicht Gebruiker (136 kg.)
Max. Gewichtssteun (95 kg.)
Max. Beenontwikkelaar (31 kg.)
Max. Gewichtsdrager (60 kg.)
'Chest Fly' per Arm Max. (22 kg.)
Product biedt mogelijk niet alle vermelde oefeningen.
⚠WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Houd lichaam, kleding en haar van alle bewegende onderdelen vandaa.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.
⚠WAARSCHUWING
Houdt u handen en voeten tijdens gebruik bij de hellingbaan weg.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw gewichtsbank voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. **Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.**

2. **Lees alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op de gewichtsbank voor dat u de bank gebruikt. Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in de handleiding.**

3. **Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de gewichtsbank goed zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.**

4. **De gewichtsbank is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de gewichtsbank niet in een commerciële, huur- of instellingsomgeving.**

5. **Houd de gewichtsbank binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de gewichtsbank op een vlakke ondergrond met een kleed eronder om de vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er genoeg vrije ruimte rond de gewichtsbank is om hem te gebruiken te monteren en te demonteren.**

6. **Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.**

7. **Houd kinderen onder de 12 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van de gewichtsbank.**

8. **Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.**

9. **Draag altijd gymschoenen voor de juiste voetbescherming tijdens het trainen.**

10. **De gewichtsbank is ontworpen om een gebruiker van maximaal 136 kg te ondersteunen en een maximum gewicht van 231 kg. Plaats niet meer dan 95 kg, inclusief een barbell en gewichten op de gewichtssteunen. Plaats niet meer dan 32 kg op de beencurl. Opmerking: de gewichtsbank bevat geen barbell of gewichten.**

11. **Plaats altijd gelijke hoeveelheden gewichten aan beide kanten van uw barbell als u deze gebruikt.**

12. **Gebruik geen barbell die langer is dan 1,5 m m bij de gewichtsbank.**

13. **Bij het toevoegen of verwijderen van gewichten dient u altijd iets gewicht aan beide uiteinden van de barbell te houden en de barbell vast te zetten met de barbellhaken om te voorkomen dat de barbell valt.**

14. **Bij het gebruik van de beencurl dient u een barbell met een zelfde gewicht op de gewichtsbank te plaatsn om de bank in evenwicht te houden.**

15. **Bij het gebruik van de rugleuning in een hellingstand of een niveaustand, dient u ervoor te zorgen dat de rugleuningbuis volledig is geplaatst in de staanders en in de vergrendelde positie is gedraaid.**

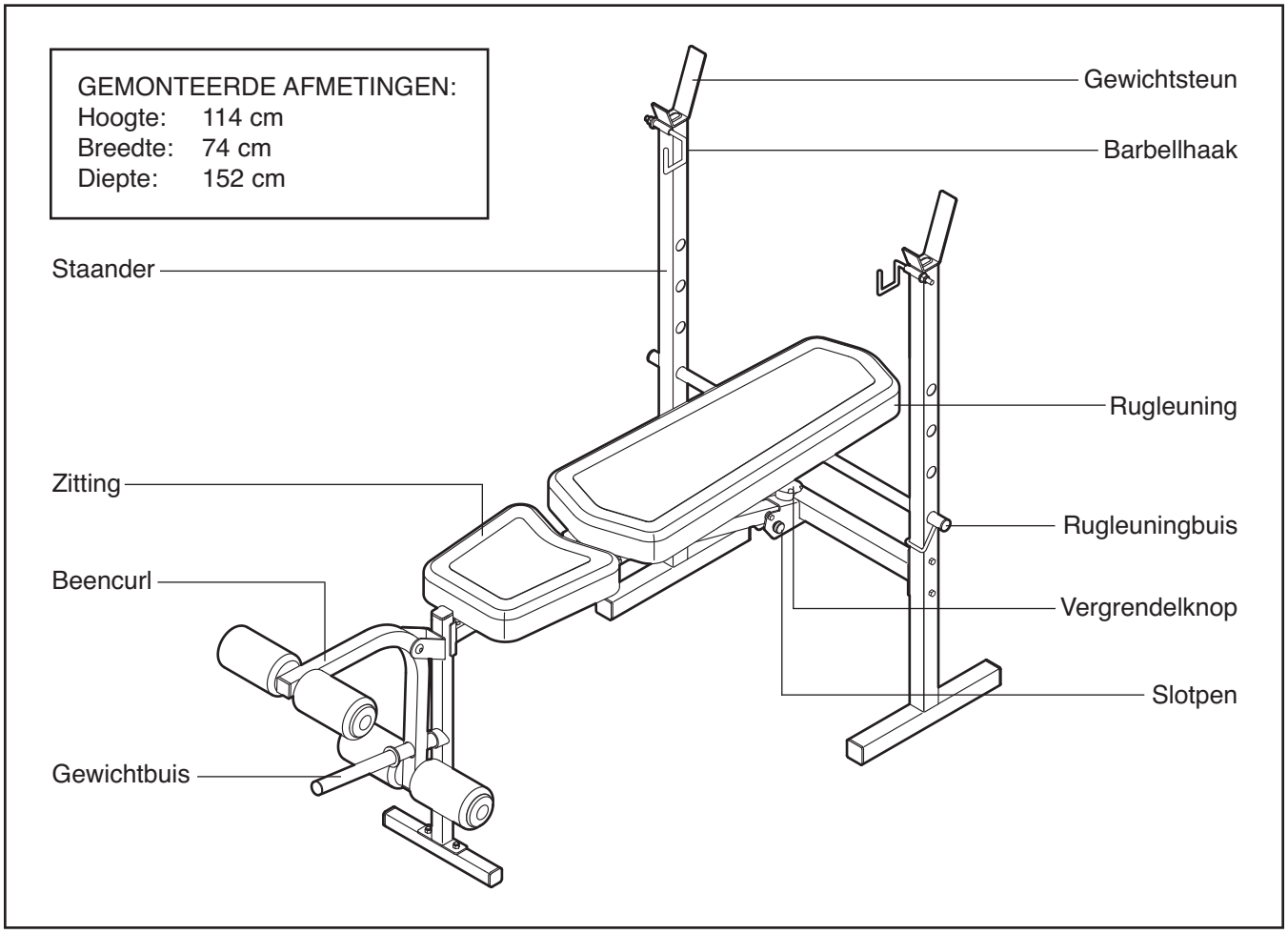
16. **Te veel oefenen kan tot blessures of zelf de dood leiden. Als u zich duizelig voelt of pijn voelt, stop dan meteen met het oefenen en begin met een afkoeling.**

VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe WEIDER® 170 TC gewichtsbank. De gewichtsbank biedt een diversiteit aan oefeningen die zijn ontworpen om elke belangrijke spiergroep van het bovenlichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken, voor aanzienlijke spiertoename en kracht, of om uw hart- en vaatsysteem te verbeteren, de gewichtsbank helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

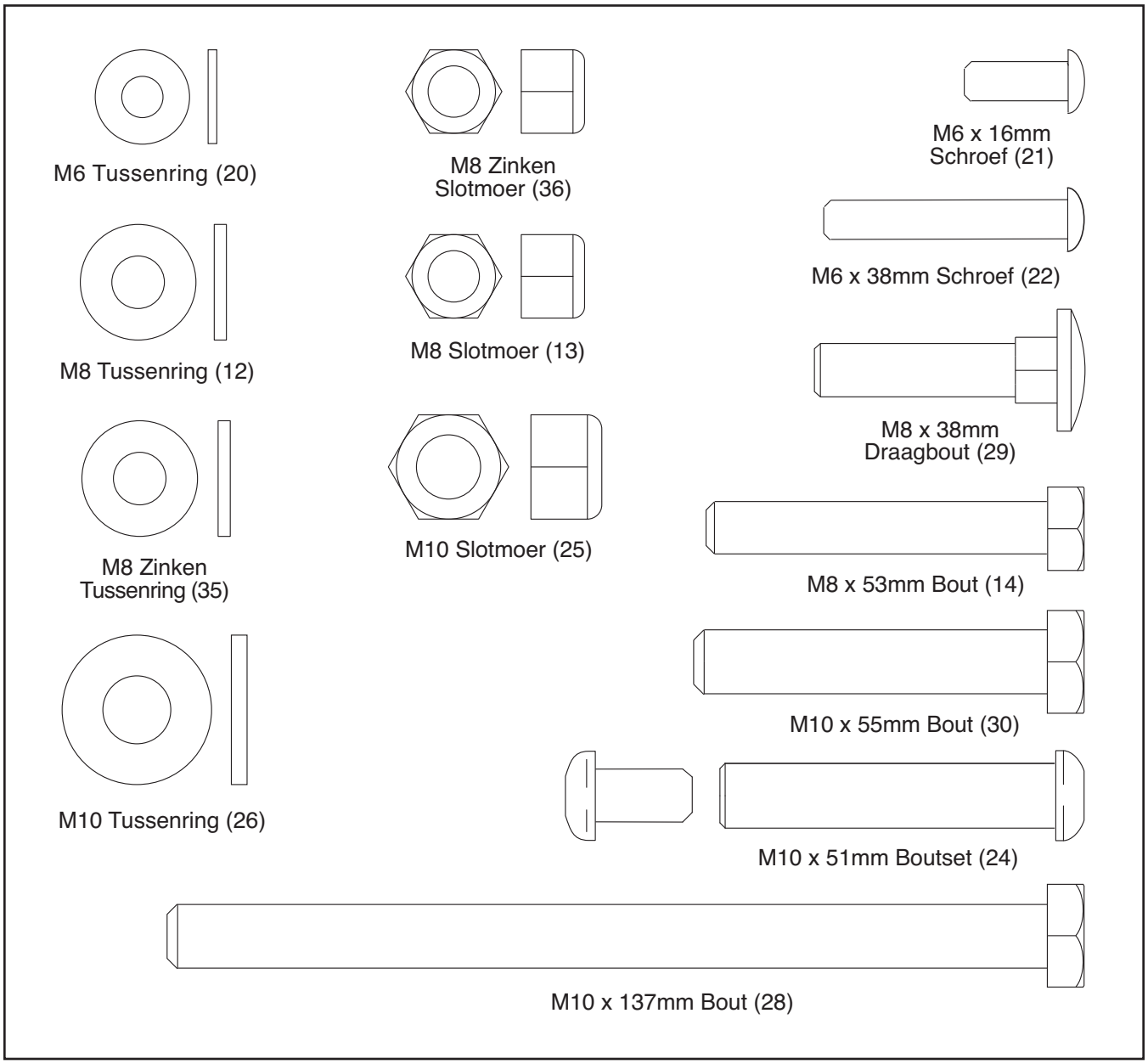
Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de gewichtsbank begint te gebruiken. Raadpleeg de kaft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u beide stickers kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.



ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. **Opmerking: sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**


M6 Tussenring (20)
M8 Zinken Slotmoer (36)
M6 x 16mm Schroef (21)
M6 x 38mm Schroef (22)
M8 Tussenring (12)
M8 Slotmoer (13)
M8 x 38mm Draagbout (29)
M8 Zinken Tussenring (35)
M10 Slotmoer (25)
M8 x 53mm Bout (14)
M10 x 55mm Bout (30)
M10 Tussenring (26)
M10 x 51mm Boutset (24)
M10 x 137mm Bout (28)

MONTAGE

Om het monteren eenvoudiger te maken, dient u nauwkeurig de navolgende informatie en instructies te lezen:

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte en het gewicht moet de gewichtsbank worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de gewichtsbank te lopen als u deze monteert.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Voor het herkennen van de kleine onderdelen kunt u de ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA op pagina 5 gebruiken.
- Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) kan nodig zijn voor de montage:

twee verstelbare sleutels

een rubber hamer

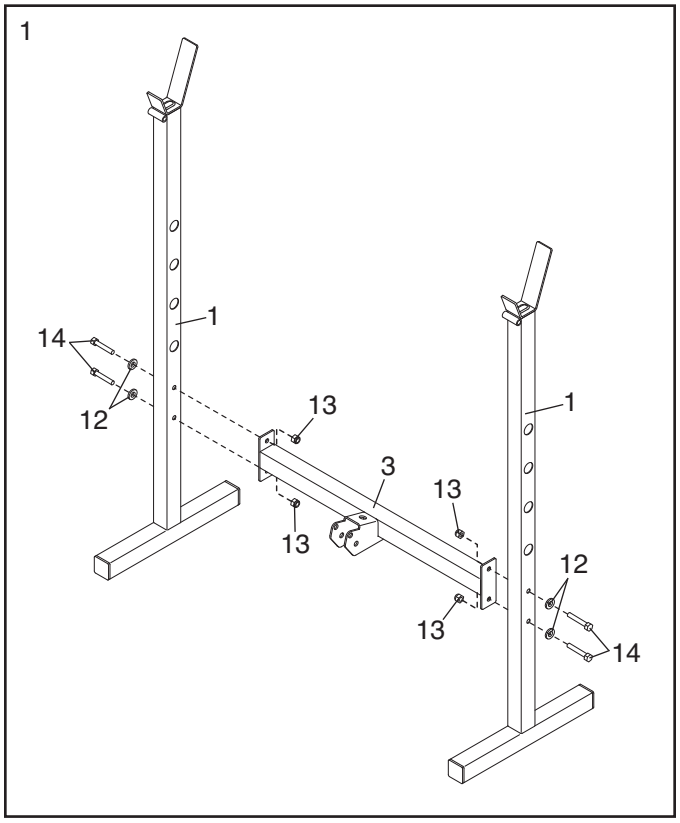
een standaard schroevendraaier

een Philips schroevendraaier

De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenset, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

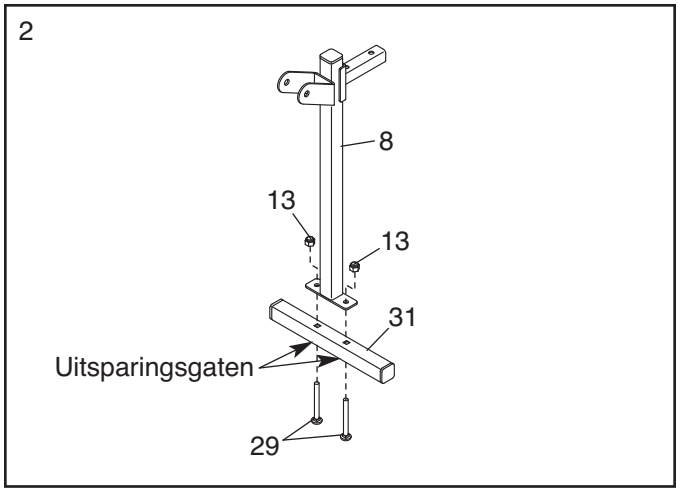
1. **Voordat u met de montage start moet u ervoor zorgen dat u de informatie in het bovenstaande vak heeft gelezen.**

Bevestig de Dwarsstang (3) aan de twee Staanders (1) met vier M8 x 53mm Bouten (14), vier M8 Tussenringen (12), en vier M8 Slotmoeren (13). **Maak de Slotmoeren nog niet vast.**

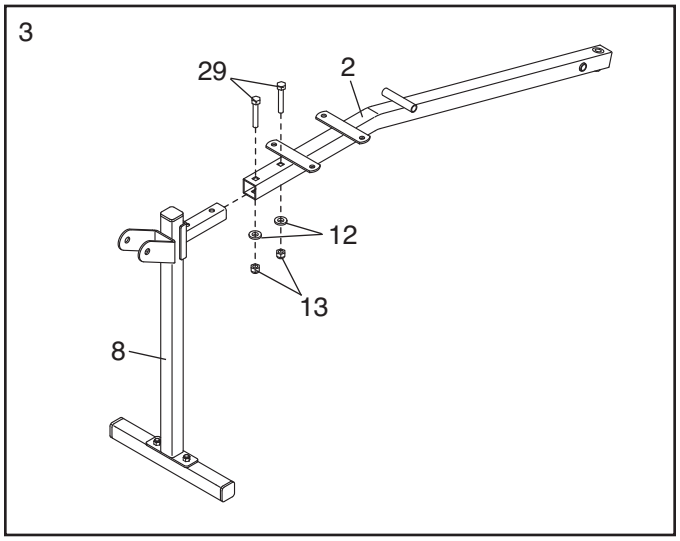


2. Richt de Basis (31) zo dat de uitsparingsgaten gericht zijn naar de grond.

   Bevestig de Basis (31) aan het Voorste been (8) met twee M8 x 38mm Dragerbouten (29) en twee M8 Slotmoeren (13). **Maak de Slotmoeren nog niet vast.**



3. Bevestig het Voorste Been (8) aan het Onderstel (2) met twee M8 x 38mm Draagbouten (29) twee M8 Tussenringen (12) en twee M8 Slotmoeren (13). **Maak de Slotmoeren nog niet vast.**

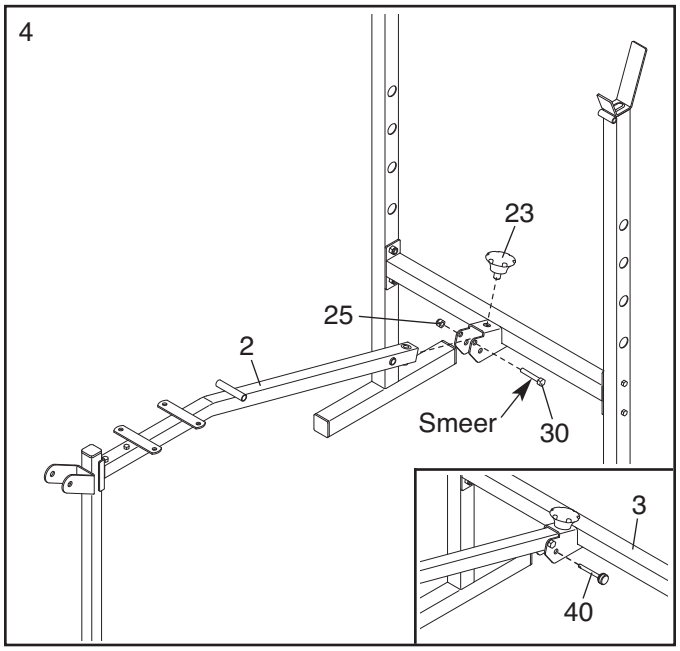


4. Breng wat van het meegeleverde smeer aan op een M10 x 55mm Bout (30).

   Bevestig het Onderstel (2) aan de **bovenste** set gaten in de Beugel op de Dwarsstang (3) met de M10 x 55mm Bout (30) en een M10 Slotmoer (25). **Draai de Slotmoer niet te vast, het Onderstel moet makkelijk kunnen draaien.**

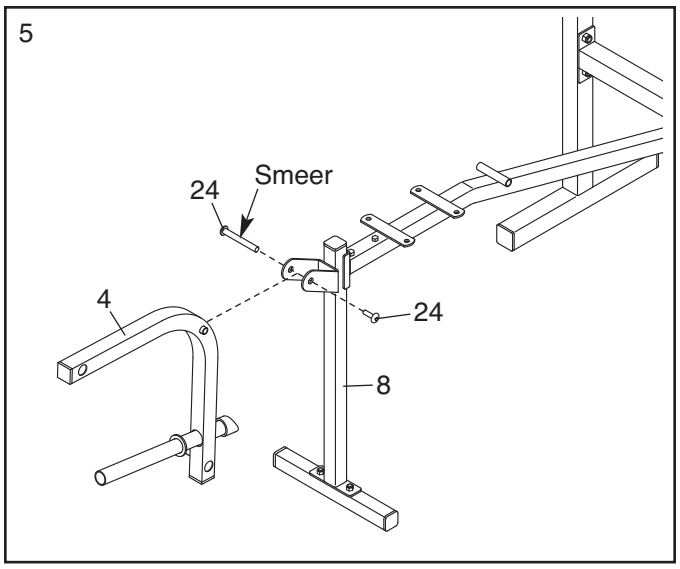
   Draai de Vergrendelknop (23) in de Beugel van de Dwarsstang (3) en in het Onderstel (2).

   Bekijk de inzet-tekening. Steek de Slotpen (40) in de **onderste** gaten van de beugel op de Dwarsstang (3).



5. Breng smeer aan op de loop van een M10 x 51mm Boutset (24).

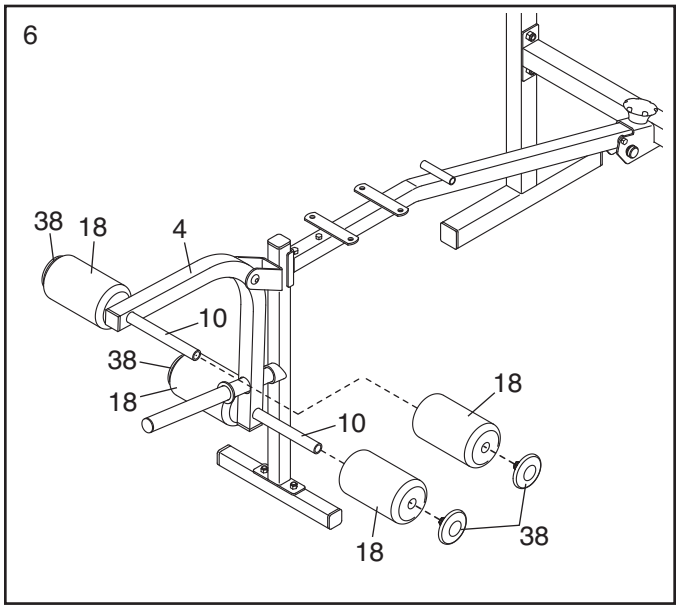
   Bevestig de Beencurl (4) aan de Beugel op het Voorste Been (8) met de M10 x 51mm Boutset (24). **Zorg dat de binnenkant van de Boutset aan beide kanten van de beugel op het Voorste been is ingebracht.**



6. Plaats twee Kussenbuizen (10) in de Beencurl (4).

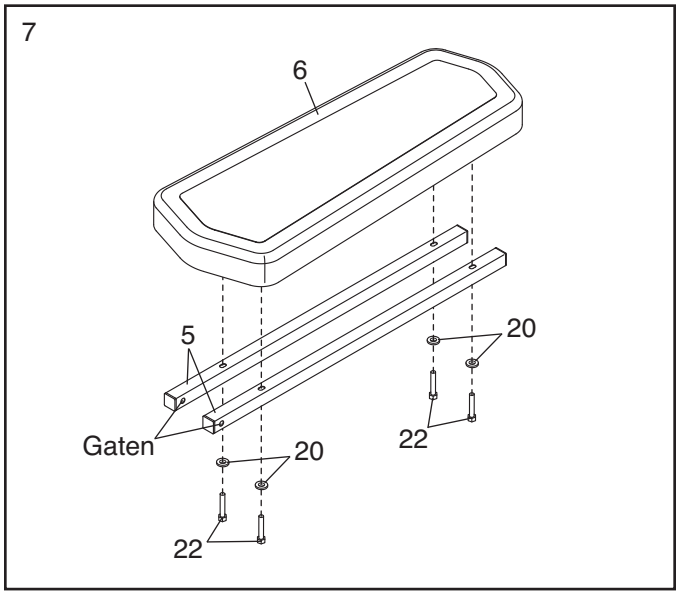
   Schuif twee Schuimrubber kussens (18) op elke Kussenbuis (10).

   Druk een Basiskapje (38) in elk Schuimrubber kussen (18).



7. Richt de Rugleuning (6) en de twee Rugleuningbuizen (5) zoals is afgebeeld.

   Bevestig de Rugleuningbuizen (5) aan de Rugleuning (6) met vier M6 x 38mm Schroeven (22) en vier M6 Tussenringen (20). **Maak de Schroeven nog niet vast.**



8. Plaats de Rugleuningsteun (7) in een set gaten in de Staanders (1). **Zorg de de Vergrendelpen zich op de afgebeelde kant bevindt.**

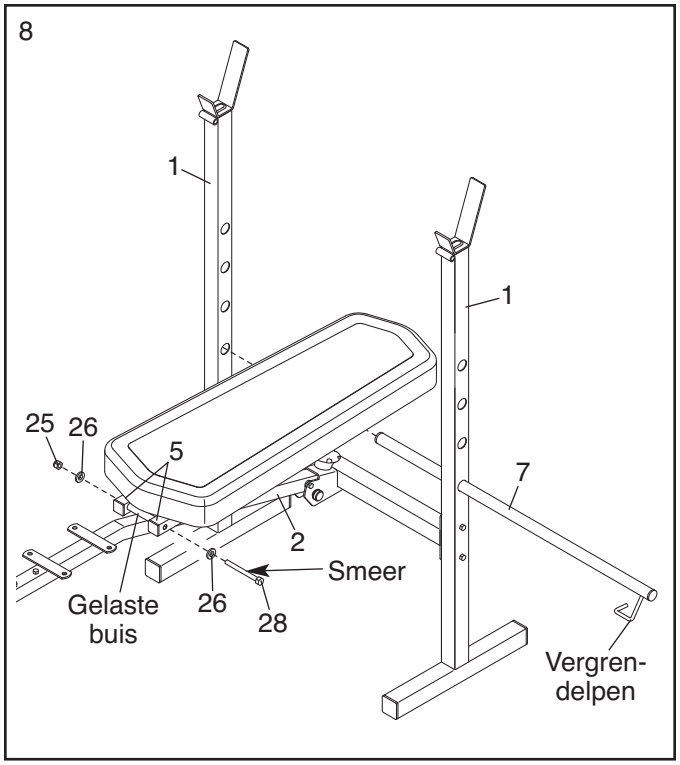
   Draai de Rugleuningsteun (7) naar de vergrendelde positie, waarbij de vergrendelpen is gewikkeld om de linker Staander (1).

   Breng smeer aan op een M10 x 137mm Bout (28).

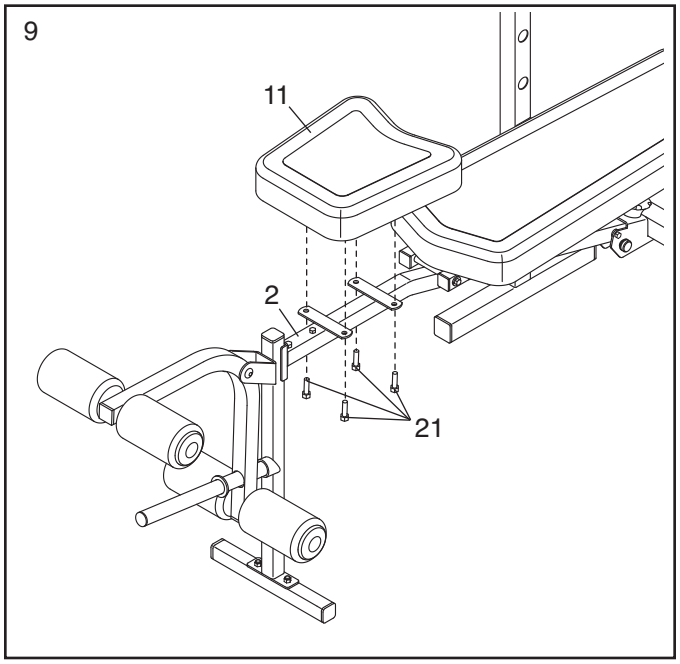
   Bevestig het Rugleuningbuizen (5) aan de gelaste buis op het Onderstel (2) met de M10 x 137mm Bout (28) twee M10 Tussenringen (26) en een M10 Slotmoer (25). **Draai de Slotmoer niet te vast, de Rugleuningbuizen moeten makkelijk kunnen draaien.**

   Zie stap 1–3. Maak de M8 Slotmoeren vast (13) die in deze stappen worden gebruikt.

   Zie stap 7. Draai de vier M6 x 38mm Schroeven (22) vast.

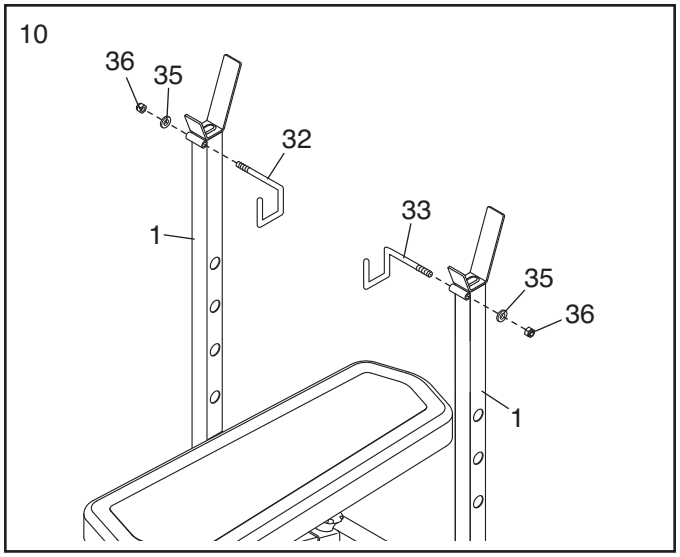


9. Bevestig dan de Zitting (11) aan de Beugels van het Onderstel (2) met vier M6 x 16mm Schroeven (21).



10. Bevestig de Linker Barbellhaak (33) aan de Linker Staander (1) met een M8 Zinken Tussenring (35) en een M8 Zinken Slotmoer (36). **Draai de Zinken Slotmoer niet te vast, de Barbellhaak moet makkelijk kunnen bewegen.**

    Bevestig de Rechter Barbellhaak (32) op dezelfde wijze aan de rechter Staander (1).



11. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de gewichtsbank gebruikt. Het gebruik van de resterende onderdelen wordt uitgelegd in AFSTELLING, dat op pagina 11 begint.**

AFSTELLING

De gewichtsbank is ontwikkeld om te worden gebruikt met uw eigen set gewichten (niet meegeleverd). De stappen hieronder leggen uit hoe de gewichtsbank kan worden ingesteld. Raadpleeg ook de bijbehorende oefeningengids om de juiste vorm van diverse oefeningen te zien.

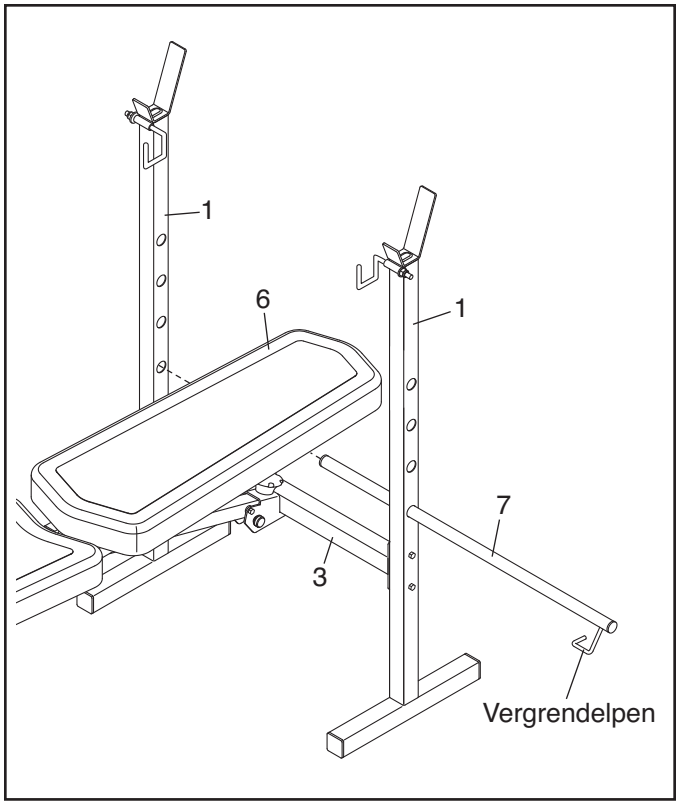
Zorg dat elke keer dat u de gewichtsbank gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct. De gewichtsbank kan worden gereinigd met een vochtige doek en een milde, niet schurende reiniger. **Gebruik geen oplosmiddelen om de gewichtsbank te reinigen.**

AFSTELLEN VAN DE RUGLEUNING

De Rugleuning (6) kan in een dalende, een niveau of drie hellende posities worden gebruikt.

Om de Rugleuning (6) in een dalende stand te gebruiken, gebruikt u de Rugleuningsteun (7) en legt u de Rugleuning op de Dwarsstang (3).

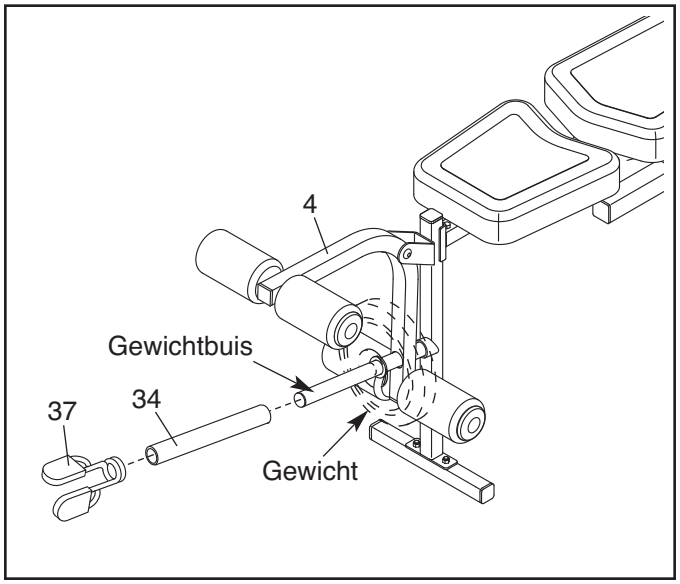
Om de Rugleuning (6) in een niveau- of hellingpositie te gebruiken, plaatst u de Rugleuningsteun (7) in een set gaten in de Staanders (1). Draai de Rugleuning buis naar de vergrendelde positie, **waarbij de vergrendelpen is gewikkeld om de linker Staander.** Leg de Rugleuning dan op de Rugleuningbuis.



HOE DE BEENCURL TE GEBRUIKEN

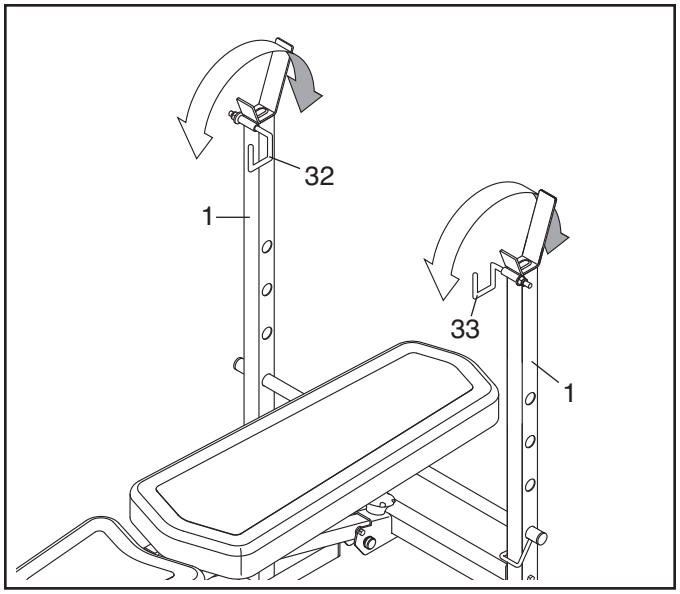
Om de Beencurl te gebruiken (4) schuift u de gewenste gewichten (niet meegeleverd) op de Gewichtbuis op de Beencurl. Indien de gwichten grote middengaten hebben, schuift u de Gewichtadapter (34) op de gewichtbuis. **Maak de gewichten vast met de Gewichtclip (37).**

⚠ WAARSCHUWING:
plaats niet meer dan 32 kg op de Beencurl (4). Bij het gebruik van de beencurl dient u een barbell met een zelfde gewicht op de gewichtsbank te plaatsn om de bank in evenwicht te houden.



DE BARBELLHAKEN GEBRUIKEN

Om gewichten toe te voegen of te verwijderen (niet meegeleverd) terwijl uw barbell (niet meegeleverd) is bevestigd aan de Staanders (1), dient u de Barbell vast te maken door de Barbellhaken te draaien (32, 33) over de barbell. Dit vermindert de kansen dat de barbell zal vallen als u gewichten wisselt.



⚠ WAARSCHUWING:
plaats niet meer dan 95 kg op de gewicht-steunen.

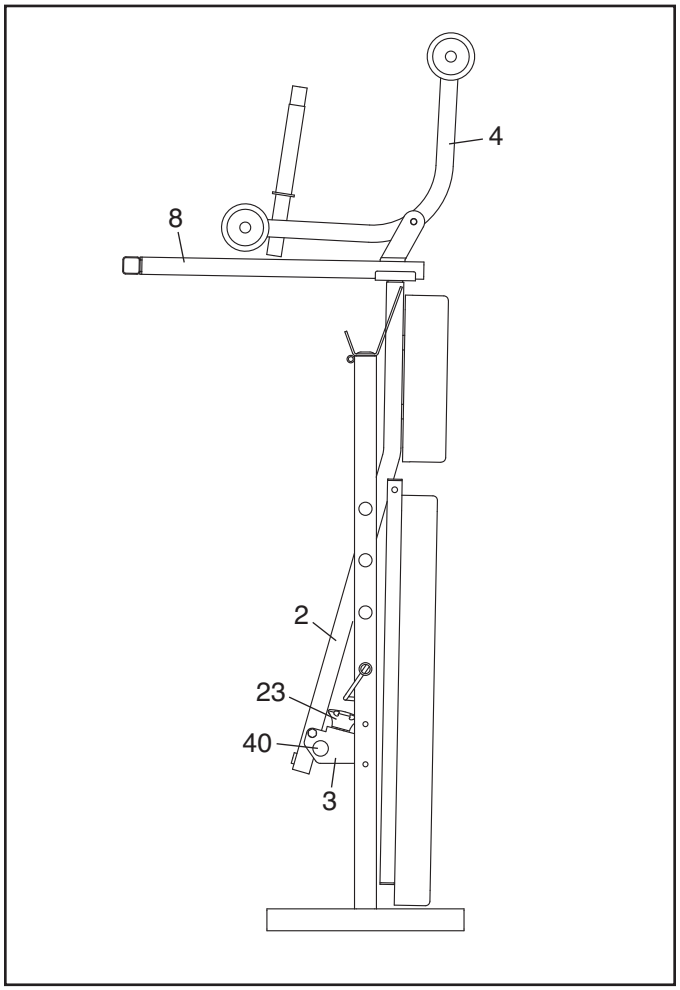
HOE DE GEWICHTSBANK OP TE SLAAN

Verwijder voordat u de gewichtsbank opslaat al de gewichten van de Beencurl (4).

Neem, om de gewichtsbank op te kunnen slaan, de Vergrendelingsknop (23) en de Slotpen (40) uit de beugel van de Dwarsstang (3).

Til vervolgens het Onderstel (2) en het Voorste Been (8) in de aangegeven stand.

Steek dan de Slotpen (40) in de zijkant van de beugel op de Dwarsstang (3), en steek de Vergrendel-ingsknop (23) in de bovenkant van de beugel. De Slotpen zal voorkomen dat de gewichtsbank openslaat.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER TYPEN STRETCHOEFENINGEN

Opmerking: een 'herhaling' is één complete reeks van een oefening, zoals een sit-up. Een 'set' is een reeks herhalingen.

Spieropbouw—Werk aan uw spieren tot hun maximale capaciteit en verhoog geleidelijk de intensiteit van uw oefening. Stel het intensiteitsniveau voor een individuele oefening als volgt in:

- Verander de hoeveelheid weerstand die wordt gebruikt
- Verander de hoeveelheid herhalingen of sets die worden uitgevoerd.

U moet zelf een hoeveelheid weerstand kiezen die juist voor u is. Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening die u uitvoert. Rust 3 minuten na elke set. Als u 3 sets van 12 herhalingen zonder problemen kunt voltooien, dan kunt u de hoeveelheid weerstand verhogen.

Toning—U kunt uw spieren vormgeven door ze en bescheiden hoeveelheid van hun capaciteiten te laten uitvoeren. Selecteer een bescheiden hoeveelheid weerstand en verhoog het aantal herhalingen in elke set. Voltooi zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen als mogelijk is zonder dat u zich onprettig voelt. Rust 1 minuut na elke set. Werk aan uw spieren door meer sets te voltooien in plaats van het gebruik van meer weerstand.

Gewichtverlies—Om gewicht te verliezen, selecteert u een lage hoeveelheid weerstand en verhoogt u het aantal herhalingen in elke set. Doe gedurende 20 tot 30 minuten oefeningen en rust maximaal 30 seconden tussen sets.

Kruislings trainen—Combineer krachttraining en aerobische oefening door dit type programma te volgen:

- Plan krachttrainingoefeningen op maandag, woensdag en vrijdag.
- 20 tot 30 minuten aerobische oefeningen op dinsdag en donderdag.
- Elke dag één volledige dag rust om uw lichaam tijd te geven weer op kracht te komen.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Maak uzelf bekend met de apparatuur en leer de juiste vorm voor elke oefening. Bepaal zelf de juiste duur van elke oefening en het aantal herhalingen en sets dat u wilt voltooien. Ga voort op eigen snelheid en let goed op de signalen van uw lichaam. Elk oefeningenprogramma moet worden gevolgd door een rustdag.

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Oefeningen doen—Elk oefeningenprogramma dient 6 tot 10 verschillende oefeningen te bevatten. Selecteer oefeningen voor elke hoofdspiergroep en benadruk de gebieden die u het meest wilt ontwikkelen. Om uw oefeningenprogramma uit te balanceren en te variëren kunt u de oefeningen per programma wisselen.

Cooling down—Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Strekken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

OEFENINGENVORM

Gebruik het volledige bewegingsbereik voor elke oefening en beweeg alleen de juiste lichaamsonderdelen. Voer de herhalingen in elke set soepel en zonder pauzeren uit. De startbeweging van elke herhaling moet ongeveer de helft duren van de terugkerende beweging van de oefening. Adem uit tijdens de startbeweging van elke herhaling en adem in bij de terugkerende beweging. Houd nooit uw adem in.

Rust een korte periode na elke set:

- Spieropbouw—Rust 3 minuten na elke set.
- Toning—Rust 1 minuut na elke set.
- Gewichtsverlies—Rust 30 seconden na elke set.

BLIJF GEMOTIVEERD

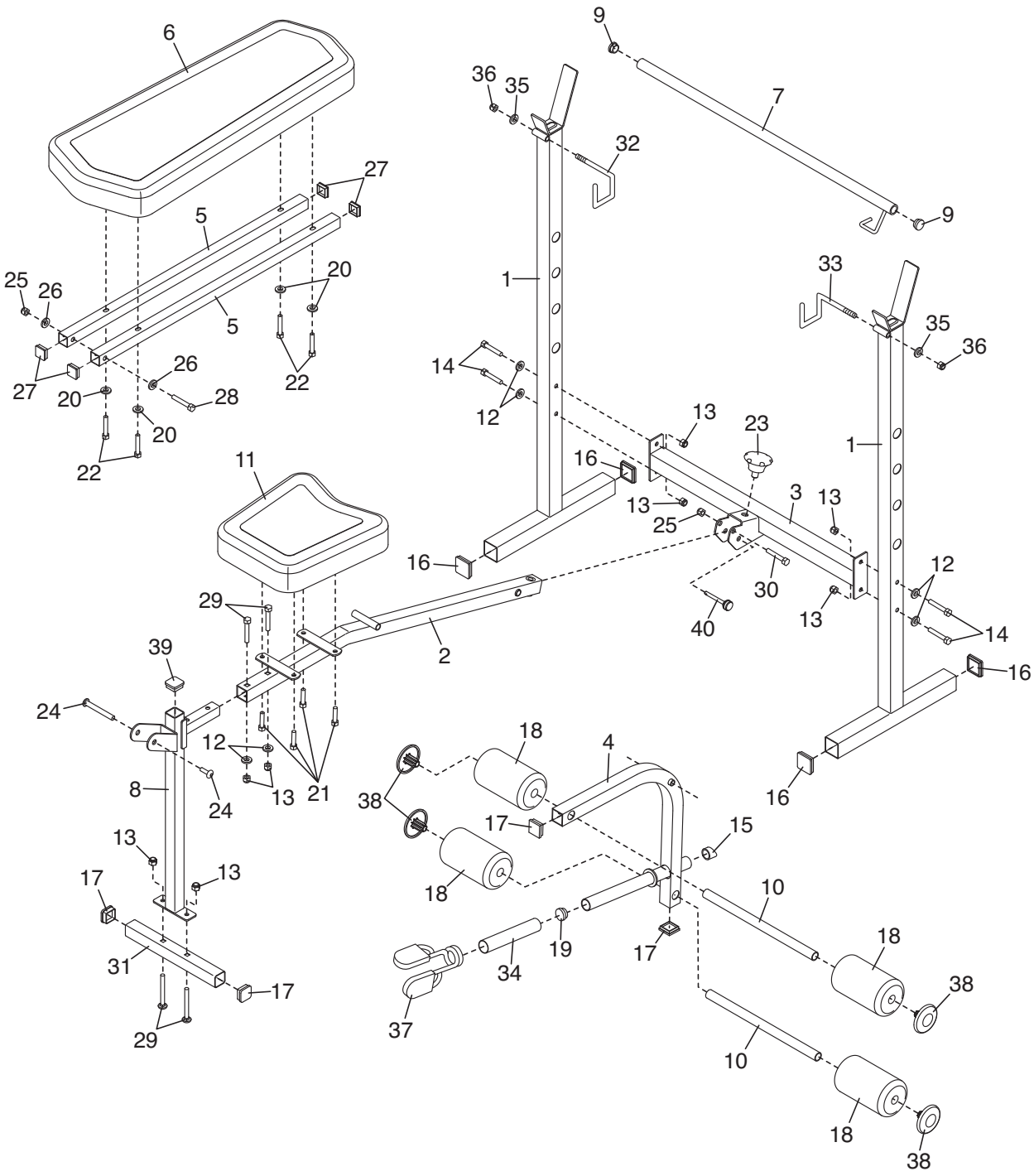
Voor motivatie houdt u een verslag bij van elk oefeningenprogramma. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer uw gewicht en belangrijkste lichaamsafmetingen elke maand. Om goede resultaten te bereiken dient u uw oefeningen een regelmatig en aangenaam onderdeel te maken van uw leven.

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVBE7909.0 R0909A

Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	Staander
2	1	Onderstel
3	1	Dwarsstang
4	1	Beencurl
5	2	Rugleuningbuis
6	1	Rugleuning
7	1	Rugleuningsteun
8	1	Voorste Been
9	2	22mm Rond Binnenste Kapje
10	2	Kussenbuis
11	1	Zitting
12	6	M8 Tussenring
13	8	M8 Slotmoer
14	4	M8 x 53mm Bout
15	1	21mm Rond Hoekkapje
16	4	38mm Vierkant Binnenste Kapje
17	4	30mm x 1,5mm Vierkant Binnenste Kapje
18	4	Schuimrubber Kussen
19	1	25mm Rond Binnenste Kapje
20	4	M6 Tussenring
21	4	M6 x 16mm Schroef
22	4	M6 x 38mm Schroef
23	1	Vergrendelknop
24	1	M10 x 51mm Boutset
25	2	M10 Slotmoer
26	2	M10 Tussenring
27	4	25mm Vierkant Binnenste Kapje
28	1	M10 x 137mm Bout
29	4	M8 x 38mm Draagbout
30	1	M10 x 55mm Bout
31	1	Basis
32	1	Rechter Barbellhaak
33	1	Linker Barbellhaak
34	1	Gewichtadapter
35	2	M8 Zinken Tussenring
36	2	M8 Zinken Slotmoer
37	1	Gewichtclip
38	4	Kussendop
39	1	30mm x 2mm Vierkant Binnenste Kapje
40	1	Slotpen
*	–	Gebruiksaanwijzing
*	–	Oefeningengids
*	–	Smeerpakket
*	–	Montagehulpstuk

Opmerking: technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVBE7909.0 R0909A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kaft van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 279460 R0909A

Gedrukt in China © 2009 ICON IP, Inc.